

Os efeitos da cajuína no desempenho e percepção do esforço em maratonistas submetidos a uma prova de 10km

XIII Encontro de Pesquisa de Pós-Graduação

Luiz José Frota Solon Júnior, Luiz Vieira da Silva Neto

Sabe-se que o uso de carboidratos pode aumentar o desempenho durante o exercício através de mecanismos centrais e periféricos. A cajuína é um suco de caju clarificado que apresenta-se com um bom teor de vitamina C, carotenóides, compostos fenólicos e carboidratos em sua composição. Dessa forma, devido a sua composição nutricional, sugere-se que esse produto possa apresentar efeitos no desempenho de corredores. Neste contexto, o presente estudo objetivou investigar a influência da suplementação com cajuína sobre o desempenho e percepção subjetiva do esforço (PSE) em corredores submetidos a um time-trial de 10km. Participaram do estudo 4 corredores do sexo masculino (idade de 28.7 ± 4.5 anos; peso de 69.7 ± 4.8). Todos participaram 3 intervenções. Na primeira intervenção foram realizadas as coletas antropométricas, explicação dos procedimentos e familiarização com as escalas. Na segunda e terceira intervenção, de forma randomizada e duplo-cego, os atletas tomaram 550ml de cajuína (grupo experimental) ou placebo (água, adoçante e essência de maracujá), em garrafas opacas e com bico dosador, duas horas antes de iniciar a corrida. A normalidade foi aceita pelo teste Shapiro-Wilk e em seguida utilizamos o teste T pareado para comparar as condições. Foi utilizado o SPSS 25.0, adotando a significância de $p \leq 0.05$. Embora na condição cajuína (44.28 ± 5.61 minutos) os participantes tenham apresentado uma melhora no desempenho através de uma redução no tempo quando comparado a condição placebo (45.30 ± 5.47 minutos), não foram observadas diferenças significativas ($p > 0.05$). Além disso, a PSE também não foi diferente entre as condições ($p > 0.05$). Com isso, concluímos que a cajuína parece não ter efeito significativo no desempenho e na percepção subjetiva do esforço.

Palavras-chave: Cajuína, corredores, desempenho..